

組会員、並びに青年部会会員 各位

定期夜間勉強会第213弾

今回のテーマは 『ピラティス』

ピラティスは老若男女どなたでも気軽に行えるエクササイズです。

特に慢性的な肩こいや腰痛でお悩みの方に

専用のマシンや道具がなくても出来るエクササイズを

教えてもらいます。

涼しい部屋で、無理のない範囲で一緒に体を動かしましょう！！

日 時： 令和7年7月16日(水) 午後6時から受付 午後6時30分開催

場 所： 水道会館

講 師： スタジオ nano

7月2日(水)までに名水協事務局までご返信ください。(fax 951-8883)

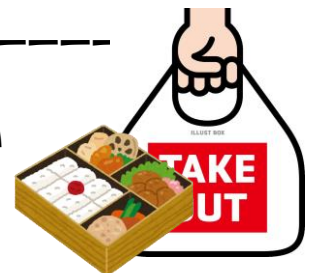
バスタオルをご持参ください。

----- キリトリ -----

事務局宛 213th定期勉強会 出席(名) 弁当希望:する・しない

会 社 名(区)

参加者氏名 (フルネームでの記入をお願いします)



お持ち帰り弁当